FORME

Après les fêtes, le régime s'impose-t-il ?

Le régime post-Saint-Sylvestre fait partie des figures imposées dans un monde obsédé par le surpoids. Mais ce diktat est-il bien légitime ? Non, répondent les «pros» qui rappellent que tout est question d'équilibre alimentaire, de régularité… et de plaisir !

Foie gras, saumon, dinde farcie ou bûche de Noël… Adieu, menus de fêtes et longs repas familiaux ! La rentrée s'accompagne souvent d'une grande vigilance pour lutter contre les petits kilos qui voudraient s'installer. Les quelques excès des soirs de réveillons ont malheureusement pu laisser de légères marques indésirables. Mais rassurez-vous, les deux ou trois dîners copieux et bien arrosés auxquels vous avez fait honneur ne transformeront pas pour autant votre silhouette.

78 grammes par jour : c'est la consommation moyenne de soupes et de bouillons chez les femmes entre 2006 et 2007.

«Ce n'est pas parce que l'on mange beaucoup pendant les fêtes que l'on grossit», explique Patrick Tounian, médecin nutritionniste, avant d'ajouter qu'«il ne faut pas se faire un monde de tout cela». Pour ce spécialiste, médecin de l'hôpital Armand-Trousseau à Paris, il existe deux types d'individus. Le premier correspond aux personnes «qui ne font jamais attention à ce qu'elles mangent pendant l'année et oscillent autour de leur poids de référence génétique (qui correspond à notre poids sans régime ni restriction, ndlr). Pendant les fêtes, elles feront quelques excès mais après, l'organisme trouvera automatiquement les moyens de revenir à ce poids de référence en quelques jours. C'est l'organisme qui décidera pour lui-même». Si tel est votre profil, aucune crainte, tout rentrera facilement dans l'ordre ! Le second type d'individu «se soucie de sa ligne et pratique une restriction permanente. Il risque de prendre un peu de poids pendant les fêtes en se laissant aller ; après, il suffira qu'il se restreigne un peu plus que d'habitude pour retrouver son poids initial». Difficile, ainsi, de parler d'un régime post-festif. Certains avancent le terme de «détox», mais pour Florence Rossi-Pacini, membre de l'Association française des diététiciens nutritionnistes, «cela fait penser qu'il y a eu intoxication, alors que l'on s'est fait plaisir». La priorité est de retrouver «un bon équilibre alimentaire (…) et le poids se régulera, il ne faut pas être pressé», conclut-elle.

AVEZ-VOUS FAIT ATTENTION PENDANT LES FÊTES ?

«J'ai fait attention avant les fêtes pour me faire plaisir pendant, et je fais attention après car il y a l'été qui arrive», confie Cindy, 25 ans. Catherine, 55 ans, surveille aussi sa ligne, sauf pendant les fêtes : «C'est après que je fais attention, car j'ai du cholestérol», précise-t-elle. Pour Françoise, 52 ans, les fêtes riment avec «foie gras, huîtres et escargots». Elle confie ne pas avoir l'impression d'avoir grossi lors des réveillons de fin d'année. «J'ai une hygiène de vie, je reprends donc mon rythme et tout va rentrer dans l'ordre.» Anne-Sophie, 38 ans, ne fait pas particulièrement attention pendant les fêtes, ni le reste du temps d'ailleurs. Une insouciance que beaucoup envient !

POUR RETROUVER SON ÉQUILIBRE

Les conseils d'un naturopathe

«La première des choses à faire après les fêtes est de remanger à heures fixes. Il faut aussi bien mastiquer pour une meilleure digestion et une meilleure assimilation. La sensation de satiété arrivera aussi plus vite. Autres conseils : s'hydrater avec une eau le moins minéralisée possible, avoir une alimentation au plus proche de son état originel et faire un peu de sport tous les jours, car il est plus utile d'en faire vingt minutes tous les jours que deux heures une fois par semaine. Petite astuce : pratiquer une mono-diète une à deux fois par semaine, pas plus. Il s'agit par exemple de manger le soir une seule catégorie d'aliments, comme du riz, du quinoa, une soupe ou une compote.»
Guillaume Gérault, naturopathe, aromatologue et thérapeute psychocorporel.

© CHEDERROS/REPORTERS-REA

VOTRE TÉMOIGNAGE NOUS INTÉRESSE

Envoyez-nous vos astuces, vos coups de cœur, vos coups de sang… sur les prochains thèmes que nous aborderons dans cette page «Mieux consommer».

Dites-nous tout sur conso@directsoir.net.

Prochains thèmes abordés :

- Distraire les enfants à la maison.
- Manger des fruits et légumes de saison.
- Je me mets à la gym.
- Je monte ma boîte.
- Immobilier : faut-il acheter ?

Les aliments «détox»

Certains aliments possèdent en eux-mêmes diverses propriétés naturelles permettant de «nettoyer» le corps et d'éliminer le surplus de calories ingurgitées pendant les fêtes, comme l'explique Anne Dufour, journaliste et auteur de *Smoothies minceur* et des *Meilleurs aliments minceur* (Leducs.S Editions) :
– L'ananas frais possède des enzymes qui aident à digérer les protéines.
– Les asperges sont efficaces en cas de nausées et d'indigestion.
– L'artichaut est très bon pour le foie.
– Les betteraves permettent de diminuer les graisses.
– Le céleri, riche en minéraux, draine et nettoie.
– Le citron, antiseptique, nettoie le foie.

Produits allégés : mode d'emploi

Allégé, light, 0 % ou sans matière grasse, sucre ajouté ou cholestérol : les qualificatifs «minceur» sont nombreux. Que cachent ces étiquettes ? Les adjectifs «allégé» et «light» sont synonymes. Pour ces produits, «la réduction de la matière grasse doit être comprise entre –25 % et –50 % par rapport au produit de référence», précise la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes.
Mais pour Fabiola Flex (auteur de *N'avalons pas n'importe quoi*, éd. Robert Laffont/Denoël), «il arrive que ce produit de référence n'existe pas, qu'il soit déjà hypercalorique ou encore par nature déjà light, comme les soupes». La spécialiste met aussi en garde contre «les produits qui ont l'air light dans leur packaging mais qui n'ont rien de light».